**Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе** .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во  часов | Элементы содержания | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Легкая атлетика | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . | 1 | Низкий старт . Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Инструктаж по ТБ . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шага . | 1 | Низкий старт . Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | Метание малого мяча на дальность . | 1 | Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Развитие скоростных качеств . Правила соревнований . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4 |  | Совершенствование метания мяча . | 1 | Бег 60 м. на результат . Специальные беговые упражнения .ОРУ .Эстафеты . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5 |  | Строевые упражнения . | 1 | Метание 150 г. Мяча на дальность с 3-5 шагов .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 6 |  | Бег30- 60 м. Метание мяча . | 1 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов .Отталкивание . Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 7 |  | Техника финиширования . | 1 | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Бег с изменением длины и частоты шага . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8 |  | Прыжок в длину с разбега . | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Спортивные игры . Развитие выносливости . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 9 |  | Совершенствование прыжка в длину . | 1 | ОРУ . Спортивные игры . Правила соревнований . Развитие выносливости . Прыжок в длину на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 10 |  | Бег с изменением длины и частоты шага . | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Спортивные игры . Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 11 |  | Совершенствование техники финиширования . | 1 | Бег 15 мин . Преодоление горизонтальных препятствий .ОРУ . Развитие выносливости . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 12 |  | Развитие скоростно- силовых качеств . | 1 | Бег 20 мин .ОРУ . Спортивные игры . Развитие выносливости . Правила соревнований . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13 |  | Прыжок в высоту с разбега . | 1 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор .ОРУ . Развитие скоростно- силовых качеств . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14 |  | Совершенствование прыжка в высоту . | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно- силовых качеств . Правила соревнований . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 15 |  | Бег в равномерном темпе . | 1 | Развитие выносливости . Спортивные игры . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16-17 | Подвижные игры . | Подвижные игры .Инструктаж по ТБ . | 2 | ОРУ . П/и «Пустое место» , «Белые медведи» . Развитие скоростно -силовых способностей . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 18 |  | Игры с метанием , передачей мячей . | 1 | ОРУ . Игры «Космонавты» , «Белые медведи» . Развитие скоростно - силовых способностей . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 19 |  | Строевые упражнения . | 1 | ОРУ .Игры . Эстафеты с обручами . Подготовка к строю . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 20 |  | Игры с прыжками . | 1 | ОРУ .Игры .Прыжки по разметкам . Прыжки через качающуюся скакалку . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 21 |  | Развитие координационных способностей . | 1 | ОРУ .Игры .Ходьба с изменением направления по сигналу . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 22 |  | Общеразвивающие игры . | 1 | ОРУ . П/и «Прыжки по полосам» , «Волк во рву». Эстафета . Развитие скоростно - силовых способностей . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 23 |  | Развитие быстроты и ловкости в играх . | 1 | ОРУ . П/и «Удочка» , «Мышеловка» , «Невод» . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 24 |  | Техника опорного прыжка . | 1 | Опорные прыжки на горку из матов , вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук . | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 25 |  | Совершенствование техники опорного прыжка . | 1 | ОРУ с предметами на месте . Вскок в упор присев . Соскок прогнувшись . Развитие силовых способностей . | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 26 |  | Строевые упражнения . | 1 | ОРУ с предметами на месте . Повороты кругом на месте . Команды «Становись .Равняйсь .Смирно .Вольно .» | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 27 |  | Игры с элементами акробатики . | 1 | Эстафеты . П/и « Посадка картофеля» . Развитие силовых качеств . | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 28-36 | Кроссовая подготовка . | Техника бега . | 9 | Чередование бега и ходьбы . Темп и ритм движений . Правильное дыхание . Преодоление горизонтальных препятствий .Специальные беговые упражнения . | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 37-41 | Подвижные игры с элементами футбола . | Мини- футбол по упрощенным правилам . | 5 | Передача мяча на месте . Остановка мяча стопой . Удары по неподвижному мячу . | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 42-45 | Подвижные игры с элементами волейбола . | Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение . | 4 | Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача . Техника работы рук ,ног . Игра в пионербол . | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 46 | Подвижные игры .Баскетбол . | Подвижные игры . Инструктаж по ТБ . | 1 | Развитие координационных способностей . Правила игры в баскетбол . | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 47 |  | Ведение мяча в движении . | 1 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока . Бросок мяча в движении двумя руками снизу . | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 48 |  | Совершенствование ведения мяча . | 1 | Ловля баскетбольного мяча снизу . Техника ведения мяча по прямой . | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 49 |  | Ловля и передача мяча в движении . | 1 | Ведение мяча на месте . Остановка прыжком . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини- баскетбол . | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 50 |  | Совершенствование передачи мяча . | 1 | Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол . | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 51 |  | Броски мяча в щит , кольцо . | 1 | .Развитие выносливости в играх . | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 52 | Легкая атлетика . | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ . | 1 | ОРУ . Спортивные игры . Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 53 |  | Бег с изменение скорости и частоты шага . | 1 | Специальные беговые упражнения .Спортивные игры . Развитие выносливости . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 54 |  | Бег 30-60 м. с максимальной скоростью . | 1 | Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м .Финиширование .Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 55 |  | Техника финиширов. | 1 | Равномерный бег 7 мин . Чередование бега и ходьбы . П/ и «День и ночь» . Развитие выносливости . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 56 |  | Метание малого мяча на дальность . | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность , на точность , на заданное расстояние . Развитие скоростно- силовых способностей . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 57 |  | Совершенствование метания мяча . | 1 | Бег на результат 60 м .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 58 |  | Прыжок в длину с разбега . | 1 | Прыжок в длину способом согнув ноги . Развитие скоростно- силовых качеств . Тестирование физических качеств . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 59 |  | Совершенствование прыжка в длину . | 1 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . Метание малого мяча .ОРУ . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 60 |  | Прыжок в высоту с разбега . | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега . П/и «Волк во рву» . Развитие скоростно- силовых способностей . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 61 |  | Совершенствование прыжка в высоту . | 1 | Бег на результат 60 м .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 62 |  | Бег с ускорением 30/ 60 м . | 1 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование .Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Развитие скоростных качеств . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 63 |  | Совершенствование техники финиширования . | 1 | Бег по дистанции финиширования . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 64 |  | Развитие скоростно- силовых качеств . | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно- силовых качеств . Сдача нормативов . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 65-66 |  | Строевые упражнения в движении . | 2 | Строевые упражнения . Выполнение различных команд . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |
| 67-68 |  | Равномерный бег по дистанции . . | 2 | Развитие выносливости . Спортивные игры . Подведение итогов за год . Задание на лето . | Текущий | Комплекс 6 |  |  |